

Józef Augustyn SJ

UZDROWIENIE Z POCZUCIA KRZYWDY

Rozważania oparte
na *Ćwiczeniach duchowych*
św. Ignacego Loyoli

Fundament

Wydawnictwo WAM

© Wydawnictwo WAM, 2024
Wydanie drugie, poprawione

Na podstawie

Józef Augustyn SJ, *Ojciec nasz. Rozważania rekolekcyjne oparte na Fundamencie „Ćwiczeń duchownych” św. Ignacego Loyoli*, Wydawnictwo M, Kraków 2001

Opieka redakcyjna: Katarzyna Stokłosa

Redakcja: Roman Małecki

Korekta: Arkadiusz Ziernicki

Projekt okładki: Tetiana Leonova / Studio INIGO

Zdjęcie na okładce: fragment obrazu Jezusa Ukrzyżowanego, Szkoła polska, XVII wiek,

Klasztor Ojców Jezuitów, Nowy Sącz, ul. Piotra Skargi 10, fot. Józef Augustyn SJ

Skład: Edycja

Cytaty z Pisma Świętego podajemy za Biblią Tysiąclecia, wyd. 4, Pallottinum, Poznań 2003; cytaty z *Ćwiczeń duchownych* św. Ignacego Loyoli w tłumaczeniu Mieczysława Bednarza SJ podajemy za: Św. Ignacy Loyola, *Pisma*, red. W. Królikowski, Wydawnictwo WAM, Kraków 2022, s. 181-301 (w skrócie: *CD*).

NIHIL OBSTAT

Przełożony Prowincji Polski Południowej Towarzystwa Jezusowego,
ks. Wojciech Ziółek SJ, prowincjał. Kraków, 6 grudnia 2011 r., l.dz. 349/2011.

ISBN 978-83-2774339-8

WYDAWNICTWO WAM

ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków

tel. 12 62 93 200

e-mail: wam@wydawnictwowam.pl

DZIAŁ HANDLOWY

tel. 12 62 93 254-255 • faks 12 62 93 496

e-mail: handel@wydawnictwowam.pl

KSIĘGARNIA WYSYŁKOWA

tel. 12 62 93 260

www.wydawnictwowam.pl

Druk i oprawa: MCP • Marki k. Warszawy

Publikację wydrukowano na papierze Ecco book 70 g vol. 2.0 dostarczonym przez Antalis Poland Sp. z o.o.

SPIS TREŚCI

SŁOWO OJCA PROWINCJAŁA	7
----------------------------------	---

WPROWADZENIE DO METODY MEDITACJI

I. WARUNKI MODLITWY MEDITACYJNEJ	11
1. Dobrowolne wejście w wyciszenie wewnętrzne	11
2. Cywilizacja audiowizualna	12
3. Zaufać ciszy	14
4. Odpowiednie miejsce na medytację słowa Bożego	16
5. Zostaw wszelkie troski	17
II. METODA MEDITACJI SŁOWA BOŻEGO	19
1. Doniosłość przygotowania do medytacji słowa Bożego	19
2. Metoda przygotowania do medytacji słowa Bożego.	20
3. Smak słowa Bożego.	22
4. Początek medytacji opartej na słowie Bożym	23
5. Słowo Boże zasadniczym źródłem modlitwy chrześcijańskiej	26
6. Słowo Boże zdolne osądzić myśli serca	28
7. Serdeczna rozmowa kończąca medytację słowa Bożego.	30
8. Refleksja po medytacji	32
9. Powtórzenia medytacji słowa Bożego	35
10. Postawa ciała na modlitwie	35

III. KIEROWNICTWO DUCHOWE POMOCĄ NA DRODZE MODLITWY.	39
1. Ojciec Ignacy o indywidualnym prowadzeniu duchowym	39
2. Cel kierownictwa duchowego	40
3. O czym należy rozmawiać z kierownikiem duchowym?	41
IV. CODZIENNY RACHUNEK SUMIENIA.	43
1. Dziękować Bogu za otrzymane dobrodziejstwa	44
2. Prosić o łaskę poznania grzechów i odrzucenia ich precz	45
3. Żądać od duszy swojej zdania sprawy	47
4. Prosić Boga o przebaczenie win	50
5. Postanowić poprawę przy Jego łasce	53

WPROWADZENIA DO MEDYTACJI SŁOWA BOŻEGO

V. OBYM POZNAŁ SIEBIE, OBYM POZNAŁ CIEBIE.	57
1. Moc słowa Bożego	57
2. Poznanie Boga i poznanie samego siebie	58
3. Spętani siecią emocjonalnych paradoksów	60
4. Nic nie zdoła nas odłączyć od miłości Boga	63
VI. WYJDŹ, ABY STANĄĆ NA GÓRZE WOBEC PANA	67
1. Zmęczenie Eliasza	68
2. Co ty tu robisz, Eliaszu?	69
3. Moje groty życia	72
4. Szmer łagodnego powiewu	74
VII. OJCZE NASZ, KTÓRYŚ JEST W NIEBIE	77
1. Świadek modlitwy	77
2. Kiedy się modlicie, mówcie: Ojcze nasz	79
3. Niech przyjdzie Twoje królestwo	81
4. Chleba naszego powszedniego daj nam	83

5. Przebacz nam nasze winy	85
6. Zachowaj nas od złego	86
VIII. DWÓCH LUDZI PRZYSZŁO DO ŚWIĄTYNI.	91
1. Modlitwa faryzeusza.	91
2. Modlitwa celnika	95
3. Radykalny ewangeliczny przewrót	98
IX. WYBIERAJCIE ŻYCIE	101
1. Czym jest człowiek, że o nim pamiętasz?.	101
2. Doświadczenie Boga Ojca dającego życie.	103
3. Odpowiedzialność za życie	104
4. Zrezygnować ze statusu ofiary	105
5. Pokonać podejrzliwość	106
X. CZŁOWIEK STWORZONY JEST	109
1. Fundament <i>Ćwiczeń duchowych</i>	109
2. Człowiek najdoskonalszym dziełem Boga	111
3. Chwalić Boga	112
4. Czcić Boga	115
5. Służyć Bogu	116
6. Zbawić swoją duszę	117
XI. MOJE SERCE SIĘ NIE PYSZNI	119
1. Pokora, ład i pokój	119
2. Nieład i niepokój.	120
3. Rodzaje ludzkiej pychy	122
XII. JEŻELI SIĘ NIE STANIECIE JAK DZIECI	127
1. Kto by między wami chciał stać się wielki.	127
2. Przyjmowanie i dawanie.	130
3. Tajemnica dziecięstwa Bożego	132
XIII. TRZEBA SIĘ STAĆ CZŁOWIEKIEM WOLNYM.	135
1. Cała natura wybucha miłością.	135
2. Szukajcie, czego szukacie	137
3. Postawa wolności wobec stworzeń	138
4. Łaska zapomnienia o sobie	141

XIV. WOLNOŚĆ JEZUSA I NASZA	143
1. Dążenie do wolności	143
2. Jezus Chrystus źródłem wolności	144
3. Wolność Jezusa wobec życia doczesnego	145
4. Wolność Jezusa wobec dóbr materialnych	147
5. Wolność Jezusa wobec potrzeb ciała	148
6. Wolność Jezusa wobec ludzkiej miłości	150
XV. ŻYCIE CZŁOWIEKA NIE ZALEŻY OD JEGO MIENIA	153
1. Zmartwienia i marzenia bogacza	153
2. Komu przypadnie to, coś przygotował?	155
3. Psychologia namiętności	158
XVI. SŁOWO BOŻE ŹRÓDŁEM NAWRÓCENIA.	161
1. Bogaci i biedni	162
2. Jezus pragnie zbawić wszystkich.	164
3. Eschatologiczny wymiar życia.	164
4. Słuchanie słowa Bożego źródłem nawrócenia	167
XVII. OD JAK DAWNA TO MU SIĘ ZDARZA?	171
1. O, plemię niewierne, jak długo mam być z wami?	172
2. Wszystko możliwe jest dla tego, kto wierzy.	174
3. Zaradz memu niedowiarstwu!	177
XVIII. PANIE, ILE RAZY MAM PRZEBACZYĆ?	181
1. Jeśli przebaczycie ludziom ich przewinienia	182
2. Dwóch dłużników	184
3. Przebaczmy tym, którzy nas o to proszą	187
XIX. WSZYSCY JESTEŚMY DŁUŻNIKAMI BOGA	189
1. Jezus w domu faryzeusza Szymona.	190
2. Szymonie, mam ci coś do powiedzenia	192
3. Odpuszczone są jej liczne grzechy	194
XX. NOWA SPRAWIEDLIWOŚĆ	197
1. Nie zazdrość niesprawiedliwym	198

2. Czy na to złym okiem patrzysz, że ja jestem dobry?	200
3. Niech nikt nie rozpacza.	203
XXI. W NIM ŻYJEMY.	205
1. Przypowieść o skarbie.	205
2. Przypowieść o drogocennej perle	207
3. Bóg na naszej drodze życia	208
4. Radykalna decyzja	209

ROZWAŻANIA

XXII. PIĘTNO LUDZKIEJ KRZYWDY	213
1. Któż z nas nie czuł się skrzywdzony?	214
2. Krzywdzeni nie tylko w domu rodzinnym	215
3. Nie da się uciec od krzywdy	217
4. Stawić czoła krzywdzie.	217
5. Gdzie wzmógł się grzech	219
6. Pragnienie pokonania poczucia krzywdy	219
7. Zachęta do młodych	220
XXIII. DLACZEGO LUDZIE SIEBIE KRZYWDZĄ?	223
1. Krzywda i ludzka wolność	223
2. Pierwotne pęknięcie ludzkiego serca.	224
3. Krzywda jako przierzucanie własnego cierpienia na innych	225
4. Doświadczenie krzywdy powszechnym ludzkim problemem	227
5. Przekroczyć poczucie krzywdy	227
6. Pojednanie z sobą koniecznym warunkiem pojednania z innymi	228
7. Źródła przebaczenia i pojednania	229
XXIV. KRZYWDA W RELACJACH MIĘDZYLUDZKICH	231
1. Skrzywdzenia w dzieciństwie i w okresie dojrzewania	231

2. Historia rodzinna	232
3. Trudne układy rodzinne	233
4. Patologie rodzinne	234
5. Relacje przedmałżeńskie i małżeńskie	235
6. Relacje dorosłych dzieci z rodzicami	237
7. Relacje z rodzeństwem	238
8. Inne relacje międzyludzkie	239
XXV. SZTUKA STAWIANIA CZOŁA CIERPIENIU Z POWODU KRZYWDY	241
1. Dwa skrajne podejścia do cierpienia	242
2. Ciężkie skrzywdzenia bez cierpienia	243
3. Sztuczne przyspieszenie uzdrowienia	245
4. Cierpienie dla cierpienia	246
5. Koncentracja na własnym cierpieniu	248
XXVI. UCZUCIA TOWARZYSZĄCE POCZUCIU SKRZYWDZENIA	251
1. Czym jest uzdrowienie z poczucia krzywdy?	251
2. Lęki osoby skrzywdzonej	252
3. Skutki trwania w lęku	254
4. Niebezpieczeństwo ucieczki w nałogi	254
5. Rozżalenie i gniew	255
6. Ból skrzywdzenia nie jest wieczny.	256
7. Dwa rodzaje cierpienia	258
XXVII. WYPOWIADANIE POCZUCIA KRZYWDY I UCZUĆ MU TOWARZYSZĄCYCH	261
1. Szukanie pomocy w skrzywdzeniu	261
2. Werbalizacja stanu skrzywdzenia	262
3. Czy można zamknąć się we własnym poczuciu skrzywdzenia?	264
4. Przebaczenie a pojednanie.	265
5. Wziąć odpowiedzialność za wyrządzoną krzywdę	266

XXVIII. DYNAMIKA UZDROWIENIA Z POCZUCIA	
KRZYWDY	269
1. Klucz do zdrowia w rękach osoby skrzywdzonej	269
2. Psychoterapia wstępem do osobistej modlitwy	271
3. Utożsamienie się z Ukrzyżowanym.	272
4. Akt pokory, który leczy z nienawiści.	273
XXIX. DYNAMIKA UZDROWIENIA WEWNĘTRZNEGO. . .	277
1. Pierwsza zdecydowanie wygrana walka wewnętrzna	277
2. Wylewać duszę przed Panem	278
3. Pojednanie z osobą zmarłą	281
4. Uleczona przeszłość szkołą ojcostwa i macierzyństwa	282
XXX. OD PRZEBACZENIA DO POJEDNANIA	285
1. Warunki rozmowy osoby skrzywdzonej z krzywdzicielem	285
2. Bez wzajemnych wyjaśnień.	287
3. Aby móc pomagać innym	289
4. Aby być silniejszym od śledczego	290
5. Odporność na kolejne zranienia	291
6. Dwie prośby skierowane do Jezusa	292